

Bab 5. Lima Teknik Pemusatan Perhatian (1)

Posted on [21 Juni 2016](#) by [Sang Hyang OSHO](#)

5. ATTENTION BETWEEN EYEBROWS, LET MIND BE BEFORE THOUGHT. LET FORM FILL WITH BREATH ESSENCE TO THE TOP OF THE HEAD AND THERE SHOWER AS LIGHT.

6. WHEN IN WORLDLY ACTIVITY, KEEP ATTENTION BETWEEN TWO BREATHS, AND SO PRACTICING, IN A FEW DAYS BE BORN ANEW.

7. WITH INTANGIBLE BREATH IN CENTER OF FOREHEAD, AS THIS REACHES HEART AT THE MOMENT OF SLEEP, HAVE DIRECTION OVER DREAMS AND OVER DEATH ITSELF.

8. WITH UTMOST DEVOTION, CENTER ON THE TWO JUNCTIONS OF BREATH AND KNOW THE KNOWER.

9. LIE DOWN AS DEAD. ENRAGED IN WRATH, STAY SO. OR STARE WITHOUT MOVING AN EYELASH. OR SUCK SOMETHING AND BECOME THE SUCKING.

Ketika salah satu filsuf besar dari Yunani, Pythagoras, sampai di Mesir untuk masuk ke sebuah sekolah (Sekolah esoterik rahasia para mistikus), ia ditolak. Pythagoras adalah salah satu pemikir hebat yang pernah ada. Ia tidak dapat mengerti. Ia mencoba mendaftar berkali-kali, tapi ia diberitahu bahwa hanya kalau ia lulus dalam sebuah latihan khusus yang melibatkan puasa dan latihan pernapasan ia dapat diterima disekolah itu.

When one of the great Greek philosophers, Pythagoras, reached Egypt to enter a school—a secret esoteric school of mysticism—he was refused. And Pythagoras was one of the best minds ever produced. He could not understand it. He applied again and again, but he was told that unless he goes through a particular training of fasting and breathing he cannot be allowed to enter the school.

Diceritakan bahwa Pythagoras menjawab, “Aku datang untuk pengetahuan, bukan untuk sebuah disiplin atau praktek.” Tapi otoritas sekolah mengatakan, “Kami tidak bisa memberimu pengetahuan kecuali engkau berbeda. Dan sungguh sama sekali kami tidak tertarik pada pengetahuan, kami disini tertarik pada mengalami langsung. Tidak ada pengetahuan sampai pengetahuan itu dialami langsung dan dijalani. Oleh karenanya engkau harus melewati puasa selama empat puluh hari, dan terus menerus bernafas dengan cara tertentu, dengan kesadaran tertentu yang terpusat pada titik tertentu.”

Pythagoras is reported to have said, “I have come for knowledge, not for any sort of discipline.” But the school authorities said, “We cannot give you knowledge unless you are different. And really, we are not interested in knowledge at all, we are interested in actual experience. No knowledge is knowledge unless it is lived and experienced. So you will have to go on a forty-day fast, continuously breathing in a certain manner, with a certain awareness on certain points.”

Tidak ada jalan lain, sehingga Pythagoras harus melewati latihan ini. Setelah selama empat puluh hari berpuasa, latihan pernafasan, latihan kesadaran, penuh perhatian dan terkonsentrasi, ia diizinkan masuk ke sekolah itu. Diceritakan bahwa Pythagoras berkata, “Engkau tidak mengizinkan Pythagoras masuk. Aku adalah orang yang berbeda sekarang, Aku terlahir kembali. Engkau benar dan aku salah, karena pada waktu itu seluruh sudut pandangku adalah intelektual belaka. Melalui proses pemurnian ini, keterpusatan jiwaku telah berubah. Dari intelek telah turun menuju hati. Sekarang aku dapat me-rasa. Sebelum latihan ini aku hanya dapat memahami melalui intelek, melalui kepala. Sekarang aku dapat me-rasa. Sekarang sang kebenaran yang hakikat (the truth) bukan lagi hanya sekedar konsep bagiku, tapi sebagai sebuah hidup, sebuah kehidupan. Kebenaran yang hakikat ini tidak lagi menjadi sebuah filosofi semata, tetapi sebuah pengalaman langsung, kontak langsung dengan segala sesuatu yang ada ini (an experience existential).”

There was no other way, so Pythagoras had to pass through this training. After forty days of fasting and breathing, aware, attentive, he was allowed to enter the school. It is said that Pythagoras said, ”You are not allowing Pythagoras in. I am a different man, I am reborn. You were right and I was wrong, because then my whole standpoint was intellectual. Through this purification, my center of being has changed. From the intellect it has come down to the heart. Now I can feel things. Before this training I could only understand through the intellect, through the head. Now I can feel. Now truth is not a concept to me, but a life. It is not going to be a philosophy, but rather, an experience existential.”

Apakah latihan yang harus ia lewati? Teknik ke lima ini adalah teknik yang diberikan kepada Pythagoras. Teknik ini diberikan di Mesir, tetapi teknik ini berasal dari India.

What was that training he went through? This fifth technique was the technique that was given to Pythagoras. It was given in Egypt, but the technique is Indian.

Teknik ke lima: PEMUSATAN PERHATIAN DIANTARA KEDUA ALIS, BIARKAN KESADARAN* DIHADAPAN PIKIRAN. BIARKAN WUJUD (TUBUH) TERISI DENGAN SARI PATI NAFAS HINGGA KE UJUNG KEPALA DAN DISANA TERSIRAMI BAGAI CAHAYA. (*Mind disini diartikan sebagai kesadaran yang mengetahui -cita dalam bahasa sansekerta/pali, dan thought diartikan sebagai pikiran yang meliputi semua gambar yang terlihat, pembicaraan dipikiran, dan segala konsep dan proses berfikir). Teknik inilah yang diberikan kepada Pythagoras. Pythagoras membawa teknik ini ke Yunani. Dan ia menjadi sumbernya teknik ini di barat, ia menjadi sumber semua mistikus di barat. Ia adalah bapak dari semua mistikus di barat.

The fifth technique: ATTENTION BETWEEN EYEBROWS, LET MIND BE BEFORE THOUGHT. LET FORM FILL WITH BREATH ESSENCE TO THE TOP OF THE HEAD AND THERE SHOWER AS LIGHT. This was the technique given to Pythagoras. Pythagoras went with this technique to Greece, and really, he became the fountainhead, the source of all mysticism in the West. He is the father of all mysticism in the West.

Teknik ini adalah satu metode yang sangat mendalam. Cobalah untuk mengerti ini: PUSATKAN PERHATIAN DIANTARA KEDUA ALIS. Ilmu psikologi modern, penelitian

ilmiah, mengatakan diantara kedua alis ada sebuah kelenjar yang mana adalah bagian paling misterius dari tubuh kita. Kelenjar ini disebut kelenjar pineal, bagi orang Tibet disebut mata ketiga -SHIVANETRA (MATA KETIGA SHIVA), mata shiva, mata tantra. Diantara kedua mata ada mata ketiga, tapi belum berfungsi. Mata ketiga itu ada disitu, dan dapat berfungsi setiap saat, tapi secara alamiah tidak berfungsi. Engkau harus melakukan sesuatu agar mata ketiga ini berfungsi. Mata ketiga ini tidak buta, hanya tertutup. Teknik ini adalah teknik untuk membuka mata ketiga.

This technique is one of the very deep methods. Try to understand this: ATTENTION BETWEEN THE EYEBROWS... Modern physiology, scientific research, says that between the two eyebrows is the gland which is the most mysterious part of the body. This gland, called the pineal gland, is the third eye of the Tibetans –SHIVANETRA: the eye of the Shiva, of the tantra. Between the two eyes there exists a third eye, but it is non-functioning. It is there, it can function any moment, but it does not function naturally. You have to do something about it to open it. It is not blind; it is simply closed. This technique is to open the third eye.

PUSATKAN PERHATIAN DIANTARA KEDUA ALIS. Tutup matamu lalu fokuskan kedua matamu tepat di tengah-tengah diantara kedua alis. Fokus tepat di tengah-tengah, dengan mata tertutup, seolah-olah engkau melihat dengan kedua mata. Berikan perhatian penuh pada titik ini.

ATTENTION BETWEEN THE EYEBROWS... Close your eyes, then focus both of your eyes just in the middle of the two eyebrows. Focus just in the middle, with closed eyes, as if you are looking with your two eyes. Give total attention to it.

Ini adalah metode paling sederhana untuk menjadi penuh perhatian. Engkau tidak dapat menjadi penuh perhatian dengan mudah dengan bagian tubuh yang lain. Kelenjar ini menyerap perhatian seperti segala sesuatu. Jika engkau memperhatikan titik itu, kedua matamu akan terhipnotis oleh mata ketiga. Matamu akan menjadi terpaku tidak bergerak, jika engkau mencoba penuh perhatian dengan bagian tubuh yang lain itu akan lebih sulit. Mata ketiga ini menyerap pemusatan perhatian, memaksa pemusatan perhatian. Titik tersebut adalah magnet bagi pemusatan perhatian. Sehingga semua metode dari seluruh dunia menggunakannya. Ini adalah cara termudah untuk melatih pemusatan perhatian karena bukan hanya engkau saja yang berusaha tetapi kelenjar tersebut membantumu, kelenjar itu seperti magnet. Perhatian kesadaranmu dibawa ketitik itu dengan paksa. Lalu menyerapnya.

This is one of the simplest methods of being attentive. You cannot be attentive to any other part of the body so easily. This gland absorbs attention like anything. If you give attention to it, both your eyes become hypnotized with the third eye. They become fixed; they cannot move. If you are trying to be attentive to any other part of the body it is difficult. This third eye catches attention, forces attention; It is magnetic for attention. So all the methods all over the world have used it. It is the simplest to train you in attention because not only are you trying to be attentive, the gland itself helps you; it is magnetic. Your attention is brought to it forcibly. It is absorbed.

Ada dikatakan dalam naskah-naskah kuno tantra bahwa makanan bagi mata ketiga adalah pemusatan perhatian. Mata ketiga ini lapar, telah lapar dalam banyak kehidupanmu yang terdahulu. Jika engkau memusatkan perhatian di mata ketiga itu, ia akan menjadi hidup. Mata

ketiga itu menjadi hidup. Karena makanan telah diberikan kepadanya. Begitu engkau mengetahui bahwa pemusatan perhatian adalah makanan bagi mata ketiga, begitu engkau telah merasakan bagaimana perhatianmu ditarik dan terpusat di titik tersebut, ditarik oleh kelenjar itu, pemusatan perhatian bukan lagi hal yang sulit bagimu. Engkau hanya perlu mengetahui titik yang tepat. Oleh karenanya tutup saja matamu, biarkan kedua matamu bergerak menuju ke tengah dan rasakan titik pusat itu. Ketika engkau mulai berada di dekat titik itu, seketika itu matamu akan terpaku dan tidak bergerak. Ketika matamu tidak dapat lagi digerakkan, engkau menyadari bahwa engkau sudah ada pada titik yang tepat.

It is said in the old tantra scriptures that for the third eye attention is food. It is hungry; it has been hungry for lives and lives. If you pay attention to it, it becomes alive. It becomes alive! The food is given to it. And once you know that attention is food, once you feel that your attention is magnetically drawn, attracted, pulled by the gland itself, attention is not a difficult thing then. One has only to know the right point. So just close your eyes, let your two eyes move just to the middle, and feel the point. When you are near the point, suddenly your eyes will become fixed. When it becomes difficult to move them, then know you have caught the right point.

Dari: Vigyana Bhairava Tantra. Chapter 5. Five Techniques of Attentiveness.

[← Bab 5. Lima Teknik Pemusatan Perhatian \(1\)](#)
[Bab 1. Dunia Tantra →](#)

Bab 5. Lima Teknik Pemusatan Perhatian (bagian 2)

Posted on [21 Juni 2016](#) by [Sang Hyang OSHO](#)

PEMUSATAN PERHATIAN DI ANTARA KEDUA ALIS, BIARKAN KESADARAN DIHADAPAN PIKIRAN. Jika ada pemusatan perhatian, untuk pertama kalinya engkau mengalami fenomena yang aneh. Untuk pertama kalinya engkau akan melihat pikiran berjalan dihadapanmu, dan engkau menjadi penyaksi. Ini seperti layar film, berbagai pikiran lalu lalang di depanmu dan engkau penontonnya. Begitu perhatian dan kesadarannya terpusat di mata ketiga, seketika itu engkau menjadi penonton/penyaksi bagi pikiran-pikiranmu.

ATTENTION BETWEEN THE EYEBROWS, LET MIND BE BEFORE THOUGHT... If this attention is there, for the first time you will come to experience a strange phenomenon. For the first time you will see thoughts running before you; you will become the witness. It is just like a film screen: thoughts are running and you are a witness. Once your attention is focused at the third eye center, you become immediately the witness of thoughts.

Biasanya engkau bukanlah sebagai penonton/penyaksi, engkau teridentifikasi oleh pikiran. Jika ada kemarahan disitu, engkau menjadi kemarahan. Jika pikiran bergerak, engkau bukan penyaksi/penonton, engkau menjadi satu dengan pikiran, teridentifikasi, dan engkau akan bergerak bersama pikiran itu. Engkau menjadi pikiran itu sendiri, engkau mengambil wujud pikiran itu. Ketika ada sex di dalam pikiranmu engkau menjadi sex, ketika ada amarah di dalam pikiranmu engkau menjadi amarah, ketika keserakahan ada di dalam pikiranmu engkau menjadi

keserakahan. Setiap pikiran yang muncul engkau menjadi teridentifikasi. engkau tidak memiliki sekat dan jarak dari pikiranmu.

Ordinarily you are not the witness, you are identified with thoughts. If anger is there, you become anger. If a thought moves, you are not the witness, you become one with the thought, identified, and you move with it. You become the thought; you take the form of the thought. When sex is there you become sex, when anger is there you become anger, when greed is there you become greed. Any thought moving becomes identified with you. You do not have any gap between you and the thought.

Tetapi terfokus di mata ketigamu, tiba-tiba engkau menjadi penyaksi, penonton. Melalui mata ketiga engkau menjadi penyaksi bagi pikiranmu. Melalui mata ketiga engkau dapat melihat pikiran berjalan seperti awan di langit atau seperti orang yang berjalan di jalanan.

But focused at the third eye, suddenly you become a witness. Through the third eye you become the witness. Through the third eye you can see thoughts running like clouds in the sky or people moving on the street.

Engkau duduk dan melalui jendela engkau melihat langit atau melihat orang di jalanan, engkau tidak lagi teridentifikasi. Saat ini engkau menyendiri, seorang penonton dari puncak bukit, dan berbeda. Sekarang jika ada kemarahan engkau dapat melihatnya sebagai sebuah objek. Sekarang engkau dapat merasa bahwa engkau bukanlah kemarahan. Yang engkau rasakan adalah engkau dikelilingi kemarahan, awan kemarahan datang dan mengelilingimu, tapi engkau bukanlah kemarahan. Dan jika engkau bukanlah kemarahan, kemarahan itu menjadi lumpuh tak berguna, kemarahan itu tidak lagi dapat mempengaruhi, engkau tetap tidak tersentuh. Kemarahan akan datang dan pergi, dan engkau akan tetap terpusat di dalam dirimu.

You are sitting at your window looking at the sky or at people in the street; you are not identified. You are aloof, a watcher on the hill –different. Now if anger is there you can look at it as an object. Now you do not feel that YOU are angry. You feel that you are surrounded by anger –a cloud of anger has come around you –but you are not the anger. And if you are not the anger, anger becomes impotent, it cannot affect you; you remain untouched. The anger will come and go and you will remain centered in yourself.

Teknik ke lima ini adalah teknik untuk menemukan sang penyaksi di dalam dirimu. PUSATKAN PERHATIAN DI ANTARA KEDUA ALIS, BIARKAN PIKIRAN DI HADAPAN KESADARAN. Sekarang lihat pikiran-pikiranmu, sekarang hadapi pikiran-pikiranmu itu. BIARKAN WUJUD TERISI OLEH SARI PATI NAFAS HINGGA KE UJUNG KEPALA DAN DISANA BAGAI DISIRAMI CAHAYA. Ketika perhatian terpusat di mata ketiga, di antara kedua alis, dua hal yang terjadi. Pertama, engkau menjadi penyaksi atas pikiranmu.

This fifth technique is a technique of finding the witness. ATTENTION BETWEEN THE EYEBROWS, LET THE MIND BE BEFORE THOUGHT. Now look at your thoughts; now encounter your thoughts. LET FORM FILL WITH BREATH ESSENCE TO THE TOP OF THE HEAD AND THERE SHOWER AS LIGHT. When attention is focused at the third eye center, between the two eyebrows, two things happen. One is, suddenly you become a witness.

Hal ini dapat terjadi melalui dua cara. Engkau menjadi penyaksi dan engkau tetap terpusat di mata ketiga. Berusaha lah untuk menjadi penyaksi. Apa pun yang terjadi, berusahalah menjadi penyaksi atau penonton. Jika engkau sakit, jika tubuhmu merasa gatal dan sakit, jika engkau memiliki kesedihan dan penderitaan, apa pun itu, jadilah penyaksi, disaksikan saja. Apa pun yang terjadi, jangan mengidentifikasi dirimu dengan hal itu. Jadilah penyaksi, pengamat yang mengamati. Lalu jika proses mengamati ini telah terjadi, engkau akan terpusat di mata ketiga.

This can happen in two ways. You become a witness and you will be centered at the third eye. Try to be a witness. Whatsoever is happening, try to be a witness. You are ill, the body is aching and painful, you have misery and suffering, whatsoever –be a witness to it. Whatsoever is happening, do not identify yourself with it. Be a witness, an observer. Then if witnessing becomes possible, you will be focused in the third eye.

Hal sebaliknya juga dapat terjadi. Jika engkau terfokus pada mata ketiga, engkau akan menjadi penyaksi. Kedua hal ini adalah hal yang sama. Jadi hal pertama adalah: Dengan terpusat pada mata ketiga diri yang menyaksikan akan muncul. Dengan begitu engkau dapat menghadapi pikiranmu. Ini adalah hal yang pertama. Dan yang kedua adalah engkau dapat merasakan hal yang Sangat halus dan indah dari bernafas. Engkau akan dapat merasakan wujud pernapasan, sari pati dari proses bernafas.

The vice versa is the case also. If you are focused in the third eye, you will become a witness. These two things are part of one. So the first thing: by being centered in the third eye there will be the arising of the witnessing self. Now you can encounter your thoughts. This will be the first thing. And the second thing will be that now you can feel the subtle, delicate vibration of breathing. Now you can feel the form of breathing, the very essence of breathing.

Pertama-tama cobalah untuk mengerti apa yang disebut “wujud” oleh “sari pati nafas”. Ketika engkau bernafas, engkau tidak hanya menarik dan menghembuskan udara. Sains mengatakan engkau hanya menghirup dan menghembuskan udara, hanya oksigen, hidrogen dan gas-gas lain dalam bentuk campurannya. Ilmu pengetahuan sains mengatakan engkau bernafaskan udara. Tapi tantra mengatakan bahwa udara hanyalah wadah, bukan hal yang sebenarnya. Yang engkau nafaskan sebenarnya adalah prana – energi hidup. Udara hanyalah medianya saja, isinya adalah prana. Engkau bernafaskan prana, bukan hanya udara.

First try to understand what is meant by ”the form,” by ”the essence of breathing.” While you are breathing, you are not only breathing air. Science says you are breathing only air –just oxygen, hydrogen, and other gases in their combined form of air. They say you are breathing air! But tantra says that air is just the vehicle, not the real thing. You are breathing prana –vitality. Air is just the medium; prana is the content. You are breathing prana, not only air.

Sains modern belum mampu menemukan apakah prana itu ada atau tidak, tetapi beberapa peneliti telah menemukan beberapa hal yang misterius. Bernafas bukanlah semata-mata udara. Ini Sudah dirasakan oleh peneliti-peneliti modern. Khususnya oleh Seorang peneliti bernama Wilhelm Reich, seorang ahli psikologi. Dia menyebut energi hidup ini sebagai “energi orgone.” Ini sama dengan prana. Wilhelm Reich mengatakan ketika engkau bernafas, udara hanyalah wadahnya saja, dan isinya masih misterius dan dapat disebut orgone atau prana atau ELAN

VITAL. Tapi ini sangat halus. Bukan hal material. Udara adalah materi sebagai wadahnya, tetapi isinya bukan materi, tetapi sesuatu yang sangat halus yang bukan materi yang bergerak melalui udara ini.

Modern science is still not able to find out whether there is something like prana, but some researchers have felt something mysterious. Breathing is not simply air. It has been felt by many modern researchers also. In particular, one name is to be mentioned –Wilhelm Reich, a German psychologist who called it "orgone energy." It is the same thing as prana. He says that while you are breathing, air is just the container and there is a mysterious content which can be called orgone or prana or ELAN VITAL. But that is very subtle. Really, it is not material. Air is the material thing –the container is material –but something subtle, non-material, is moving through it.

Dampaknya dapat dirasakan. Ketika engkau bersama seseorang yang segar dan penuh energi, engkau merasa ada energi kesegaran muncul di dalam dirimu. Jika engkau bersama orang yang sakit engkau merasa energimu dihisap olehnya seperti ada sesuatu yang diambil darimu. Ketika engkau pergi ke rumah sakit, kenapa engkau merasa begitu lelah? Energimu dihisap dari segala arah. Seluruh atmosfir rumah sakit sebenarnya sedang sakit, dan semua orang di sana membutuhkan elan vital (energi hidup) lebih banyak, lebih banyak prana. Sehingga jika engkau ada disana, tiba-tiba pranamu mengalir keluar. Mengapa terkadang engkau merasa seperti lemas dan kelelahan ketika engkau berada di keramaian? Karena pranamu sedang dihisap. Ketika engkau sedang sendiri di bawah langit di pagi hari, di bawah pohon, segera engkau merasakan kesegaran dan vitalitas di dalam dirimu, inilah prana. Setiap orang membutuhkan ruang khusus, jika ruang itu tidak diberikan, pranamu terhisap.

The effects of it can be felt. When you are with a very vital person, you will feel a certain vitality arising in you. If you are with a very sick person you will feel sucked, as if something has been taken out of you. When you go to the hospital, why do you feel so tired? You are being sucked from everywhere. The whole hospital atmosphere is ill, and everyone there needs more elan vital, more prana. So if you are there, suddenly your prana begins to flow out of you. Why do you feel suffocated sometimes when you are in a crowd? Because your prana is being sucked. While you are alone under the sky in the morning, under the trees, suddenly you feel a vitality in you –the prana. Each person needs a particular space. If that space is not given, your prana is sucked.

Wilhelm Reich melakukan banyak percobaan, tapi ia dikira orang gila. Sains memiliki takhayulnya sendiri, dan sains adalah Hal yang sangat ortodox dalam hal ini. Sains tidak dapat merasakan sesuatu yang lebih dari udara, tetapi di India kita telah melakukan dan mengalami hal yang berkaitan dengan prana sejak berabad-abad lalu.

Wilhelm Reich did many experiments, but he was thought to be a madman. Science has its own superstitions, and science is a very orthodox thing. Science cannot feel yet that there is anything more than air, but India has been experimenting with it for centuries.

Engkau mungkin telah mendengar atau engkau mungkin telah menyaksikan sendiri seseorang yang masuk ke keadaan SAMADHI, kesadaran kosmik, dikubur di dalam tanah, selama berhari-

hari tanpa udara sedikitpun masuk. Seseorang pernah mengalami SAMADHI semacam ini (dikubur di dalam tanah) di Mesir pada tahun 1880 selama empat puluh tahun. Semua orang-orang yang menguburnya telah meninggal, karena ia keluar dari samadhinya pada tahun 1920, empat puluh tahun setelahnya. Pada tahun 1920 tidak ada yang mengira ia akan ditemukan dalam keadaan hidup, tetapi ia ditemukan dalam keadaan hidup. Dan ia tetap hidup hingga sepuluh tahun setelah itu.

You may have heard or you may have even seen someone going into SAMADHI, cosmic consciousness –underground samadhi –for days together, with no air penetrating. One man went into such underground samadhi in Egypt in 1880 for forty years. Those who had buried him all died, because he was to come out of his samadhi in 1920, forty years afterwards. In 1920 no one believed that they would find him alive, but he was found alive. He lived afterwards for ten years more.

Ia menjadi benar-benar pucat, tetapi ia masih hidup. Dan tidak ada kemungkinan udara masuk sehingga ia dapat bernafas. Ia ditanyai oleh para dokter dan orang-orang “apa rahasianya semua ini?” Ia menjawab “Kami tidak tahu. Yang kami tahu adalah prana dapat masuk dan mengalir di mana pun.” Udara tidak dapat masuk, tetapi prana dapat masuk. Begitu engkau mengetahui bahwa engkau dapat menghirup prana secara langsung tanpa wadahnya, engkau dapat masuk ke dalam samadhi bahkan hingga berabad-abad lamanya

He had become completely pale, but he was alive. And there had been no possibility of air reaching to him. He was asked by medical doctors and others, “What is the secret of it?” He said, “We do not know. We only know this, that prana can enter and flow anywhere.” Air cannot penetrate, but prana can penetrate. Once you know that you can suck prana directly, without the container, then you can go into samadhi for centuries even.

Dengan fokus di mata ketiga, dengan segera engkau dapat mengamati sari pati nafas, bukan nafas, tetapi sari pati nafas, yaitu prana. Dan jika engkau dapat mengamati sari pati nafas, prana, engkau berada dititik lompatan, sesuatu yang di luar batas terjadi.

By being focused in the third eye, suddenly you can observe the very essence of breath –not breath, but the very essence of breath, prana. And if you can observe the essence of breath, prana, you are at the point from where the jump, the breakthrough happens.

Dari: Vigyana Bhairava Tantra. Chapter 5. Five Techniques for Attentiveness